

### テーマ3 家庭・地域・学校と共同調理場の連携による食に関する指導の取組

朝食を中心とした食に関する指導を行う上で、家庭の協力は欠かせない。まず、学習した内容を家庭で実践できるように、「朝ごはんレシピ集」を作成した。

次に、家庭との連携を図るために、給食だよりを活用して児童生徒の実態を伝え、学校給食への理解を深める資料とした。

また、養護教諭と連携して食に関する健康教育を推進したり、地域の栄養委員の方々と共に料理教室を行ったりすることで、地域全体で児童生徒を育てる環境作りを試みた。

#### (1) 家庭での実践化を図る朝ごはんレシピ集の作成・配布

##### ① 「朝ごはんレシピ集～第1集～」 (P. 129～P. 136)

目的：教科(家庭)や学級活動での指導、料理教室の資料として活用し、事後は家庭での実践化につなげるため。また、保護者や地域の健康教育関係者等にも配布することで、家庭での朝ごはん作りの資料とするため。

配布対象：

市内小中学校の朝ごはんに関する授業実施クラス、学校保健委員会等への参加者、料理教室参加者、栄養委員等。

(1, 500部作成)

内容：栄養教諭が考案した朝ごはんレシピ(一品料理)を主食・主菜・副菜・しる物の4つを中心に分類し、41品目掲載した(図52)。

関連事業：

朝ごはんレシピ集から料理を選び、「朝食おすすめ献立」として、9月から毎月1回給食献立にとり入れた。朝ごはんレシピ集の活用方法を図るとともに、朝ごはんに対する意識が継続するようにした(図53・54)。また、ホームページに「朝ごはんレシピ集～第1集～」を掲載した。



図52 朝ごはんレシピ集

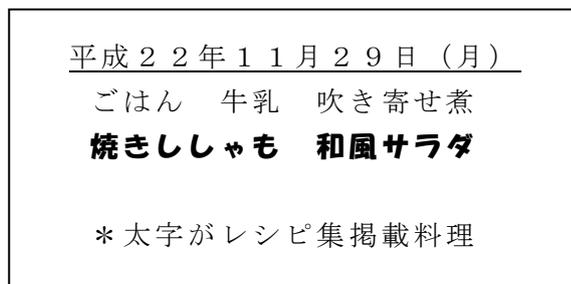


図53 朝食おすすめ献立

(\*) 「朝ごはんレシピ集～第1集～」について



この冊子は、現在、市内いくつかの小中学校で家庭科や学級活動の教材として活用しています。朝ごはんを自分の力で作ることができる子どもたちを育てることを目指して作成しました。

このレシピ集の中から料理を選び、2学期から毎月の献立に取り入れます。右記のような「太陽のマーク」がついている日に注目してください！



☆	月	ごはん(納豆) 鱈の大葉フライ 磯和え 赤だし		あじ 味噌
28	火	黒箱パン プレーンオムレツ 海藻サラダ パンプキンポタージュ		たまご まぐろ
29	水	ごはん ぶた肉のしょうが炒め おひたし きのこ汁		ぶた肉
30	木	* 朝食おすすめ献立～朝食レシピ集より～ * ごはん 鮭の塩焼き きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁		さけ 豆腐 揚げ

朝食レシピ集から厳選した、朝食おすすめ献立を紹介します！

※この献立は予定のため、変更することがあります。 ※「日にち欄」に☆のある日は、はしを忘れないよう

図 5 4 給食だより 9月号・献立表で紹介

② 「朝ごはんレシピ集～第2集～」(P. 137～P. 145)

目的：学習の成果を発表する場を設けると共に、一食分としての料理の組み合わせを学ぶ資料とするため。

配布対象：

市内小中学校の朝ごはんに関する授業実施クラス等(800部作成)。

内容：児童生徒が夏休みに「朝ごはんレシピ集～第1集～」を使用して朝ごはん作りを行った(図55)。この中から献立を選び、「朝ごはんレシピ集～第2集～」を作成した。第2集では食事の基本である「主食・主菜・副菜・しる物」の4つの組み合わせがそろっている献立や、一品料理で工夫されていたものを掲載した(図56)。

掲載までの手順：

- ・夏休みのワークシート(実践中心校と協力校の小中学校第5・6学年及び中学校第1学年が対象)から、掲載する献立や料理を選定。  
(選定基準は教育委員会と協議)
- ・各学校を通じて、対象者とその保護者から掲載許可を得る。
- ・掲載許可が得られた児童生徒に原稿用紙を配布し、料理を作った感想や、おすすめポイントを記入してもらう。
- ・掲載予定料理を栄養教諭が再現調理し、原稿を作成する。
- ・原稿案を対象者に配布し、掲載内容の確認と最終掲載許可を得る。
- ・レシピ集の原稿を教育委員会と栄養教諭で確認し、印刷業者で製本する。



対象：市内小中学生の保護者（毎月5，320部配布）

内容：給食だよりでは、食に関する情報や本事業に関する実態調査の内容、給食献立のレシピ等を掲載すると共に、献立表では、地場産物を使った献立や、朝食レシピ集を活用した献立についての情報発信を行った（図57）。

平成22年9月 こんだてひょう

献立名	献立者
ごはん(給食担当) いかの天ぷら いかげんのごま和え 豆腐汁	いせ 三浦 美穂
みそラーメン 揚げワンタン きゅうりのとじほろろけ	いせ 三浦 美穂
ごはん 鰯の塩焼き コーヤチップス ブロッコリー 冷凍野菜	いせ 三浦 美穂
ごはん すき焼き 焼きししがも ニュービーター	いせ 三浦 美穂
お好み焼き コロッケ コーンサラダ(レンジング) フルーツデザート	いせ 三浦 美穂
ごはん とり肉の照り焼き おかか和え 夏野菜のみそ汁	いせ 三浦 美穂
ごはん 鰯の塩焼き そくせき漬け きつね汁 オレンジゼリー	いせ 三浦 美穂
お好み焼き フライパン ミニトマト	いせ 三浦 美穂
ごはん 赤身の鶏肉焼き 揚げかりんとう(とうもろこし) コンソメスープ	いせ 三浦 美穂
わかめごはん 鰯の塩焼き きゅうりの和え さいのみの茶だし	いせ 三浦 美穂
* 献立の決定(100%給食係決定) *	
ごはん ガラコピと野菜煮込みの揚げ餅 おひたし みそ汁	いせ 三浦 美穂
ソフトクリーム フレンチサラダ 揚げおかし	いせ 三浦 美穂
ごはん おたけのしらす和え 揚げおかし	いせ 三浦 美穂
ごはん 海老と豆腐の揚げ餅 揚げおかし	いせ 三浦 美穂
ごはん 鶏の塩焼き ひしきの炒り煮 キャベツのみそ汁	いせ 三浦 美穂
ごはん(給食) 鰯の天ぷら 揚げ餅 茶だし	いせ 三浦 美穂
お好み焼き フレンチサラダ 揚げおかし	いせ 三浦 美穂
ごはん おたけのしらす和え おひたし きのこと汁	いせ 三浦 美穂
ごはん 揚げ餅 揚げおかし	いせ 三浦 美穂

**給食だより 5月号** 平成22年4月30日  
玉野市立学校給食センター 発行 調理場

若菜の美しい季節になりました。新しい生活に少しずつ慣れてきたかと思えます。給食時間に学校へ行くこと、友達と協力しながら上手に給食当番の仕事や準備をしていました。

委員、ある学校の校長先生から「食事をする姿勢の美しい人や、正しいはし使いのできる人を見ると気持ちが良いものです。しかし、その逆の姿を教室で見ると驚きや不安を感じました。食事を自分の姿を見る機会はありません。知らないうちに姿勢が悪くなっていることもあります。ですから、常に意識しておくことや子どもの頃から繰り返し練習をして、身につけておくことが大切なのです。

**食事のマナー ～美しい姿勢とはしの使い方～**

○美しい姿勢で食事をしよう

- いすにしっかりと腰かけ、背筋をまっすぐのばして座る。この時、背もたれにはもたれない。
- 肘と肘の間に肘が通るくらい開く。
- 肘に肘をつかない。足を投げ出さない。足を組まない。いすに足をかけて立ててひざをしない。

○はしを上手に使う

【正しいはしの持ち方】

- 上のはしを親指と人差し指、中指でえんぴつを持つように持つ。
- 下のはしは、親指のつけ根ではさみ、薬指の爪の根でおさえる。

【動かしかた】

- 親指を支点に人差し指と中指を使い、上のはしだけを動かして食べ物をはさむ。

【はしの運び方】

自分の手の大きさにあったはしを使うと、はしを使いやすくなる。

手指から中指の前までの長さ(mm) × 1.2 = ちょうどよいはしの長さ(mm)

**朝ごはんアンケート結果**

対象者：玉野市立学校の小学4・5年、中学校1・2年  
実施時期：平成21年11月

質問 週に何日朝ごはんを食べますか？

学年	毎日食べる	食べない日がある	食べない
小4	85%	13%	2%
小5	80%	11%	9%
中1	74%	16%	10%
中2	78%	19%	3%

多くの人が、朝ごはんを「毎日食べる」と回答しています。よりよい1日にするための工夫の仕方もいろいろあります。朝、料理をするのは大変ですが、前日から準備をしたり、作りおきをしたりして「朝ごはんを食べる工夫」をしていきましょう。

**作りおきにぴったり！ ～野菜たっぷりサラダ～**

材料(4人分)

材料	分量	作り方
ベーコン	4枚	1 材料を切る。
玉ねぎ	1個	ベーコン(縦半切り)玉ねぎ(Lを縦切り)
にんじん	1/2本	にんじん(さいの目切り)かぼちゃ(角切り)
かぼちゃ	1/8玉	なす(2センチ幅の半月切り)
なす	1本	ピーマン(縦半切り)ホールトマト(角切り)
ピーマン	2個	2 鍋に油を熱し、ベーコン玉ねぎにんじんを炒めて、ひたひたになるまで水を入れ、コンソメを入れて煮る。
ホールトマト	1缶	3 野菜に火がとおったら、かぼちゃ・なすを入れて煮る。
サラダ油	大さじ1	4 かぼちゃに火がとおったら、ピーマン・ホールトマト・ケチャップ・塩・こしょうを入れて煮をつける。
コンソメ	1個	
トマトケチャップ	大さじ2	
塩・こしょう	各少々	

図57 献立表・給食だより

(3) 学校・家庭との連携と啓発活動

① 学校保健委員会等の実施

ア 銚立小学校「学校保健委員会」

銚立小学校では、毎年、健康と食生活に関する内容で全校児童参加型の学校保健委員会を開催している。すこやか委員会の児童がテーマに即した内容の劇を演じることによって低学年にも内容が伝わり、保護者の参加も多い。

日時：平成22年11月16日(火)第6校時(14:55～15:50)

場所：銚立小学校 多目的ホール

参加者：全校児童82人・保護者28人・地域関係者2人・教職員10人・栄養教諭1人

テーマ：「健康と食生活を考えよう～朝食について～」

内容：朝食をテーマにすこやか委員会の児童が中心となってクイズを出題したり、朝ごはんのおすすめ献立を発表したりした(図58)。また、養護教諭は生活習慣について、栄養教諭は朝ごはんのはたらきについての指導を行った。



図 5 8 すこやか委員会の発表

イ 日比小学校「学校保健委員会及び食育講演会」

平成 22 年 4 月に実施した食に関する実態調査で、「毎日、排便がある。」と回答した児童は 61%、生徒は 62%、保護者は 60% だった。

排便はよりよい生活習慣を確立するために欠かせないものであり、テーマ 2 との関連が深い。そこで、日比小学校では、健康教育を推進するために、養護教諭と連携してそれぞれの立場を生かした指導を実施した。

日 時：平成 22 年 10 月 25 日（月）  
第 5・6 校時（14:00～15:30）

場 所：日比小学校 体育館

参 加 者：第 5・6 学年児童 79 人・保護者 7 人・地域関係者 11 人・  
市内教職員 12 人・教育委員会 1 人・栄養教諭 1 人

内 容：「学校保健委員会」

目 的：食べることと同様に排便は、体の健康にとって大切なものである。しかし、児童の様子からは、大便に対してよいイメージを持っていないと感じられた。

そこで、養護教諭を中心に、排便に対して肯定的な意識を持たせ、排便習慣を確立させるための指導を行った。さらに、実践化を図るために保健委員会でこのことをまとめ、他の児童や家庭、地域への啓発を行った。

テ ー マ：排便～児童生徒の実態アンケートを通じて～

内 容：保健委員会の児童による「排便」についての活動報告

「食育講演会」

目 的：児童はこれまで朝食の食事内容と役割についての学習を通じて、朝食は健康のために大切なものであるという意識を持っている。この意識を継続させると共に、保護者や地域関係者にも朝食についての意識を高めてもらうために、有識者による講演を行った。

テ ー マ：「やっぱり朝ごはんだね。」

講 師：くらしき作陽大学 食文化学部栄養学科

講師 <sup>たぶちみつこ</sup> 田淵満子先生

内 容：児童が教具を使って朝食献立を作成した後、朝食の献立内容とその役割についての講演を聴いた。まとめに、朝食についての意識の定着を図るため、4つの朝食標語を全員で唱和した（図59）。

- “体の時計にスイッチON”
- “体温を上げて、やる気アップ！”
- “おなかがすいた脳に、栄養”
- “うんこに合図”

結 果：保護者等への事後アンケートによると、講演の内容に対して、87%が「とてもよい講演だった。」・13%が「よい講演だった。」と回答している。また、「朝食は大切だと思いますか」の問いに対して、97%が「とても大切だと思う。」3%が「大切だと思う」と回答した。このことから、有識者による講演会は、朝食の大切さについての意識を向上させるために有効な手立てであることがわかった。

家庭への指導：ほけんだよりの配布（図60）。



図59 朝食標語の唱和

<参加者の感想>

**やっぱり朝ごはんだね！**

(はたらきカード) 体の時計に スイッチON	(はたらきカード) 体温を上げて、 やる気アップ！
(はたらきカード) おなかがすいた 脳に、栄養	(はたらきカード) 「うんこ」に 合 図

今日のお話しを聞いて「わかったこと」や「感想」を書きましよう。  
このプリントは、田淵先生に送ります。  
日比小学校 6年 い組 名前

★田淵先生へ★

今日は「食育講演会」をしていただきありがとうございました。正直  
言うと、私は朝ご飯を食べない日があります。その日は、1時  
間目から4時間目まで、おなかが空いていて授業中も寝て  
しまうことがあります。でも、今日の先生の話を聞いて朝ご飯、大切  
なんだなあと思いました。なので明日からは、ちゃんと食べてようと思います。  
とても分かりやすい講演でした。ありがとうございました!!

野菜が不足しているとバランスがよくな  
いことに気づきました。献立内容に気をつけ  
なければいけないと再認識することができ  
ました。(保護者)

食育が本当に大切な現代において、子ど  
もたち自身が食について「気付く」「考える」  
「見直す」機会をつくる必要があると思  
います。  
難しいのですが、保護者と共に食育をす  
すすめることができればと思いました。  
(教職員)

## ほけんだより

平成22年度 学校保健委員会  
報告(保護者の皆様へ)

日比小学校 保健室  
No.12 2010.10.29  
編！元気号②

**テーマ 「排便」～児童生活実態アンケートを通して～**

10月25日(月)に平成22年度の学校保健委員会を開催しました。今年度の保健体育委員会では、食生活を把握するためにアンケートを実施しました。また、そのアンケートの結果から、どんなことを学習したらよいかを考え、調べ学習をしました。

**\* テーマについて \***  
今年度は、学校全体でも取り組んでいる「排便」をテーマにしました。排便について学習することを通して、排便の大切さを知り、今以上に生活を送ることができるようになってもらいたいと思います。このテーマを設定しました。

**\* 児童保健体育委員会の取り組みについて \***  
児童保健体育委員会は、実態を把握するためにアンケートを実施しました。また、そのアンケートの結果から、どんなことを学習したらよいかを考え、調べ学習をしました。

**1 アンケートの集計より**

**<生活実態>**

①起床時間 → 登校する1時間前にはほとんど人が起床できている。

起床時間	6時前	6時頃	6時半頃	7時頃	7時過ぎ
人数	21人	22人	48人	68人	15人

②朝食の摂取状況 → 多くの人が毎日朝食を摂って登校できている。

毎日食べている	時々食べない	
人数	159人	18人

③誰と朝食を摂っているか

家族全員	家族全員ではない	自分1人	
人数	47人	107人	20人

④起床時間 → 9～10時に起きている人が多かった。学年が上がると起床時間が遅くなる。

起床時間	8時より前	8～9時	9～10時	10～11時	11時より遅い
低学年	4人	16人	17人	2人	0人
中学年	1人	7人	33人	7人	0人
高学年	1人	7人	29人	32人	6人

⑤好きな食べもの

肉：88人    魚：67人    果物：137人    野菜：70人

⑥嫌いな食べもの(ベスト5)

1位：パセリ(81人)    2位：しいたけ・にら(61人)  
3位：なす(48人)    4位：グリーンピース・きのこ(47人)  
5位：チンゲンサイ(46人)

⑦排便時間(排便習慣)

→ 毎日うんちが出ている人が多かった。しかし、いつ出るか決まっていない人が多い。また、毎日出ない人や2～3日に1回しか出ない人も全体の1/6でした。

毎日出る	毎日出る	毎日出るが	毎日出る	2～3日に	有ったこと
		出ない	ときがある	1回	がない
23人	8人	84人	21人	7人	20人

⑧排便後にうんちを見るか → 見ていない人がたくさんいた。

見る	時々見ない	見ない
44人	67人	58人

⑨学校でうんちがしたくなったとき

→ 学校でうんちがしたくなったときもまよるものがある人がたくさんいた。なかには「学校では絶対にしないし、したくならぬ」と思い込んでいる児童もいた。

がまんする	時々がまんする	がまんしない
26人	65人	74人

⑩うんちのでき方を知っているか → 知らない人がたくさんいた。

知っている	知らない
72人	99人

**<考え>**

①うんちについてどう思うか

- ・くさい(70人)    ・汚い(55人)    ・臭持ち悪い(14人)
- ・食べ物のいらぬものを出す(11人)    ・臭い(7人)    ・大事な(5人)
- ・汚いと思う時や大切なもの(3人)
- ・いろいろな形がある    ・出なかったらお腹が痛くなる
- ・出てきてほしくない    するときは嫌だけどいい    ・なんで出てくるんだろう?

②うんちについて知っていること

- ・バナナうんちがよい    ・食べ物を食べたから出る    ・食べ物が入っている
- ・ご飯が胃でとかされてうんちになる    ・腸まですりつぶされてうんちがでやすい
- ・鼻でかむ→胃の中でかきつぶし腸で吸収しおとす→水でうんちをつくる
- ・体に入ったものをドロドロにして出す    ・便秘の時はうんちが硬む
- ・赤ちゃんはにんじんを食べるとオレンジ色のうんちが出る
- ・うんちが出なかったら病気の原因    ・消化したもの(うんち)になる
- ・体に入ったものがでる    ・みんながならぬもの    ・下品なもの
- ・ちゅちゅうんちはつめたいもの食べ過ぎ    ・汚いものを出す
- ・こるこるうんちは野菜を食べ過ぎ    ・いらぬ水分をうんちに出す
- ・体の悪い細菌を出す    ・食べ物のかす

【裏面に続く】

**2 うんちについて学習したこと**

**<うんちの成分について>**

健康なうんち(バナナうんち)

- 80% 水分
- 20% 食べ物のカス=消化・吸収されなかったものはがれ腸粘膜=消化管の内側を覆っている粘膜腸内細菌=うんち1g当たり、1兆個ほど含まれている
- 基玉菌：人間にとってよい働きをするもの
- 悪玉菌：有害物質を多く作り出すもの
- 日和見菌：勢力の強い方にならざるもの

※うんちの状態によって、割合は変わってくる。

**<理想のうんちについて>**

→うんちの基玉菌が優勢で、腸内で発酵が起こっているときにでるうんち。

具体的には…

- 頻度：毎日出る
- 出方：いきまずに、ストーンストーンと出る
- 色：黄色～黄色がかかった褐色
- 長さ：2.0～3.0g
- 分量：バナナ2～3本の分
- におい：におうけれど、きつくない
- 硬さ：バナナ状～ねり糞状
- 水分量：80% (水中でパツとほぐれて、水に溶く)

**<うんちができるまで>**

～食べものがうんちになるまで～

『口発・おしり行き』の長い旅、それは長い長いトンネルの旅。でも、トンネル自身がよく動き、途中はいつも水浸し、細かくくだかれ、吸いとられ、小さい生きものの細菌のはたらきで、うんちにしてあげるへんき隊、「うんち」とりきんで、長いトンネルを出ると、トイレに到着!!

↓ 説明

トンネルの名前は「消化管」とよばれる。その中は「消化液」で水浸し。食べものは、消化管自身の動きと、消化液で細かくくだかれる。これを「消化」とよんでいる。この、こまかくくだかれた食べものの中から体に必要な栄養がとりこまらる。これを「吸収」といいます。そして、最後には食べもの残りカスは、腸内細菌のはたらきで、うんちにしてあげる。

消化管にはそれぞれはたらきがある。また、うんちにはいろいろな種類がある。これらについては、保健体育委員会だけでなく、全校で勉強していきたい。

**【まとめ】**

～指導・発言をいただいた先生より～

- ☑ 小学生の頃から排便する習慣を身につけておく方がよい。朝、家で排便をして学校すれば、学校で排便しなくてもいい状況になりやすい。
- ☑ 排便について取り組むことはよいことである。しっかりと学習してほしい。

今回の学校保健委員会は、食育講演会の中で行われました。保健体育委員会の発表も、大勢の人の前で発表したので緊張したと思います。しっかりと学習でき、しっかりと発表できました。これからさらに排便に関する学習を通して、自分の健康について考え、行動にうつせるようになってもらいたいと思っています。また、排便に関しては学校での教育だけでなく、家庭での生活や食事が大きく関係してきます。保護者の皆様、ご協力よろしくお願いたします。

図60 ほけんだより

ウ 養護教諭との連携

目的：学校で食に関する健康教育を効果的に推進するために、養護教諭と連携することが重要である。ここでは、養護教諭が取り組む排便指導のうち、家庭への啓発資料「ほけんだより」に情報を提供した。

内容：よい排便習慣は食習慣が関わっていることから、食習慣とレシピ「腸、快調！レシピ」を作成した（図61）。

作成者：栄養教諭 2人

提供先：市内全小中学校

養護教諭から、「保護者の方にも好評ですよ！」と聞くことができた。



図61 「腸、快調！レシピ」が掲載されたほけんだより

## ② P T A食育講演会

平成22年4月に実施した食に関する実態調査で、「子どもにとって朝食は、健康のために大切である。」と回答した保護者は98%だった。このことから、朝食は健康のために大切であると認識していることがわかる。しかし、「自分は、平日毎日朝食を食べる。」と回答したのは82%で、児童より9ポイント、生徒より6ポイント下回っていた。

そこで、朝食はすべての人にとって大切な食事であることを再認識し、家族の健康を考えたよい生活習慣を家庭で実践しようとする意識を高めたいと考え、P T Aが中心となって講演会を開催した。さらに、家庭・地域・学校が共通の認識のもと食育を推進するために、教職員や地域で活躍する栄養委員等にも参加を呼びかけた。

日 時：平成22年10月22日（金）第5校時（14：10～15：30）

場 所：第二日比小学校 図工室

参加者：保護者23人・教職員18人・地域関係者11人

テーマ：「子どもの健康と朝ごはん」

講師：岡山県教育庁保健体育課健康教育班

指導主事 中桐規代先生

内容：最初に、食に関する実態調査結果についての説明を聞いた。朝食の食事内容をみると「主食偏重型」が多く、野菜などを食べていないことがわかった。そこで、キーワード“1095（1年間の食事回数）”をもとに、1回ごとの食事も大切だが1,095回の食事の中で栄養バランスのよい食事をすることを意識することの大切さ、そして、栄養バランスを簡単に確認する方法として、“食事バランスガイド”の使い方を教えていただいた。

さらに、簡単にできる料理法など、すぐ生活に取り入れることが出来る工夫を提案していただいた。

まとめとして、「食育は、国民一人一人が健全な食生活に必要な知識や判断力を習得し、それを実現できるようにすることを目指している。食育とは知育・徳育・体育の基礎となるべきもの。」と食育の重要性を確認することができた（図62）。

結果：事後のアンケートでは、参加者の97%が「よい講演会だった」と回答している。また、感想文からも、朝食をよりよいものにしていくとする意識を持つことができたことがわかる。

啓発資料：講演会の内容をまとめた「PTAだより」が発行され、各家庭へ朝食について啓発することができた（図63）。



図62 食育講演会

#### <参加者の感想文>

朝食の大切さを改めて感じることができました。

また、朝食や生活リズムが様々なことに影響していると思いました。朝食が食べられるよう、工夫したいと思います。（保護者）

朝食の内容は、ひと工夫することでグッとよくなるのだとわかりました。いつもの朝食に「牛乳をプラスする。」「りんごをプラスする。」など自分のできることから始めたいと思います。（保護者）

早ね！早起き！朝ごはん！のすすめ

クリスマスのイルミネーションが、賑やかに街を彩り、楽しませてくれる季節になりました。会員の皆様には、ご健勝の事とお慶び申し上げます。  
さて、皆様周知の事と思いますが、『早ね！早起き！朝ごはん運動』について、改めて復習してみようと思います。

今年は、日比中学校区が、市内での食育のモデル学区となっており、その関係で、食育に関する様々な取り組みをしています。先日の自由参観日に行われた、教育講演会でお話いただいた中桐先生のご講話を基に、まとめてみました。

～朝ごはんを摂る意味～

朝ごはんを食べるメリット → 体温が上昇 → 脳や腸の働きが活発になる

朝ごはんを食べないデメリット → 体脂肪が蓄積 → 血清コレステロール  
中性脂肪が高くなる

ある調査によると・・・

- \* 朝ごはんを食べない理由 → 1位「時間がない」  
2位「食べるより寝たい」  
3位「食欲がない」



- \* 朝、7時までに起きる子 → 朝ごはんを毎日食べる子が多い。
- \* 夜、11時以降に寝る子 → 朝ごはんを食べない子が多い。

・・・という結果が出ています。

早ね！早起き！と朝ごはらは、密接な関係があることが、改めてわかりますね。

朝ごはんには、プラスαがポイント！！

- ① パン + 牛乳 + 目玉焼き + 野菜サラダ
- ② ご飯 + 味噌汁 + 煮物 + 焼き魚
- ③ コーンフレーク + 野菜サラダ + フルーツ

一つずつ、プラスしていくと、バランスが取れた食事が出て来ようになります。

電子レンジや冷凍食品、夕食の残り物など上手に活用して朝ごはんをしっかり摂り、家族みんなで、すがすがしい一日のスタートをきりましょう。

※ とても良い資料がありましたので、添付します。是非参考になさってください。

朝ごはんを習慣づけるための3ステップ

ステップ1 時間がない人、食欲がわかない人、朝ごはんを食べる習慣をこれから付ける人に・・・

20～30分早く起きよう！

バナナ1本、ヨーグルト1個、おにぎり1個(ご飯にふりかけ、生卵、お茶漬けなどでもOK)、トースト1枚、何か少しでも食べるころから始めましょう！



ステップ2 少し余裕のある人、食欲が出てきた人、朝ごはんを食べる習慣ができてきた人に・・・

朝の朝ごはんを自由考案！

バナナとヨーグルト、おにぎりとかわめの味噌汁、トーストと野菜スープ、など2種類以上を組み合わせて食べましょう。



どうすれば改善できる？ 3つのポイント ～朝ごはん編～

- ① 夜8時以降には食べないようする！  
通常、食事は2～4時間前までに済ませることが望ましいです。夜8時以降に食事を摂ると、消化器に負担がかかります。また、夜間には血糖値が下がります。夜食を食べると、血糖値が上がり、寝つきが悪くなる可能性があります。また、夜食を食べると、翌朝の食欲が落ちる可能性があります。
- ② 朝ごはん、朝ごはんの時間を決める！  
3日の食事時間と起床時間、起床時間を決めて、起床時間から30分前までに朝食を食べることを目指しましょう。起床時間から30分前までに朝食を食べると、起床時の空腹感が軽減されます。また、起床時間から30分前までに朝食を食べると、起床時の体温が上昇し、脳や腸の働きが活発になります。
- ③ 朝ごはんに活用されている食材？  
自分で考えて食べよう！  
朝食は朝ごはんを食べる習慣がない・・・それなら自分で考えて食べよう。朝食は健康な生活を送るために大切な習慣です。朝食を食べると、健康な生活を送ることができます。朝食を食べると、健康な生活を送ることができます。朝食を食べると、健康な生活を送ることができます。

ステップ3 時間がある人、食欲のある人、朝ごはんを食べる習慣のできている人に・・・

朝ごはんを考えた朝食！

主食・主菜(たんぱく質がメインの大きいおかず)・副菜(野菜がメインの小さいおかず)・汁物・果物(あれば、なお良い)をそろえましょう。

①ご飯・なめこ豆腐の味噌汁・焼き魚(鮭魚、干物、しらす干し、甘藷煮、たらこなどでもOK)・お浸し、果物



②納豆ごはん・わかめスープ・佃煮(生卵・卵焼き、目玉焼き、餅とじなど)・ひじきの煮物(温野菜などでもOK)・果物



③トースト・ポタージュスープ・ソーセージ(ベーコン・ハムエッグなど)・野菜(サラダ・ソテーなど)・果物



図63 PTAだより

### ③ P T A調理講習会

平成22年4月に実施した食に関する実態調査によると、「子どもといっしょに料理をすることがある。もしくは、ときどきある。」と回答した保護者は85%だった。子どもと料理をしない理由は「時間がない」が最も多く、「嫌がる」「あぶない」が続いている。

そこで、P T Aが中心になり親子で料理をする機会を増やしたいと考え、調理講習会を開催することにした。

内 容：親子で料理をしようとする意識を持たせ、家庭でも地域の産物を尊重する子どもを育てるために、学校給食でもなじみのある地場産物を使った調理講習会を行った(図64)。

日 時：平成22年10月26日(火) 9:30~12:00

場 所：すこやかセンター キッキングスタジオ

参加者：市内幼稚園・小学校・中学校の保護者代表36人、  
教育委員会2人、栄養教諭1人

テーマ：「豊かな人間関係を築こう！～子どもたちの夢ある未来のために～」

献 立：太巻き祭り寿司 ガラエビと黒大豆の揚げ煮  
おひたし すまし汁



「米」「のり」  
「黒大豆」  
「野菜」も  
玉野産です。

図64 調理風景と出来上がった料理

#### <参加者の感想文>

がらエビと黒大豆の揚げ煮は、簡単につくることができておいしかったので、家でも作りたいです。

玉野市の地場産物を使った料理を、家庭でも作ってみたいです。

レシピを見たときは、「できるかな」と不安でしたが楽しく作ることができました。家で子どもとつくと「楽しそうだな。」と思いました。

#### (4) 地域との連携と啓発活動

##### ① 食育支援者料理講習会

目的：地域（栄養委員）と連携して食育を推進するため。

対象：日比、東児地区栄養委員（計50人）。

日時：東児地区 平成22年6月23日（水）9：30～12：30

日比地区 平成22年6月24日（木）9：30～12：30

内容：夏休み親子料理教室のための伝達講習を行った（図65）。



図65 調理方法を検討する委員と出来上がった料理

##### ② 親子料理教室

目的：朝ごはんを自分で作ることができる児童を育成するため。

対象：実践中心校及び協力校（計4校）の小学校第4～6学年とその保護者で希望される方（児童保護者計70人参加）。

日時：平成22年夏期休業期間中

内容：朝ごはんの大切さや、地場産物について学び、朝ごはんの献立を調理した。和食セットと洋食セットを作る班に分かれ、仕上がった料理を交換してバイキング形式で会食をした（図66）。

結果：事後のアンケートでは、参加者の92%が参加して良かった、83%が家でもまた作ってみたいと回答した。

家庭への啓発：9月には給食だよりだけではなく、学校だよりで料理教室の様子を伝えていただいた（図67・68）。

<参加した児童と保護者の感想文>

作るときは難しかったけど、だんだん楽しくなってきました。（児童）

私が苦手だったピーマンを小さく切って、たまご焼きに入れたらとってもおいしかったので、ピーマン嫌いの友だちに紹介したいです。（児童）

私は、料理をするのが大好きなので、家でもたまに朝ごはんや昼ごはんを自分で作っています。他の料理にも挑戦して、家族に食べてもらいたいです。きれいな野菜も食べられるようにがんばります。（児童）

親子で楽しく料理ができました。また、家でも一緒に作ろうと思います。  
(保護者)

食べるだけの楽しみだけでなく、作る楽しみも感じたと思います。みんなでそろって食べる食事はおいしかったです。(保護者)

平成22年度  
**夏休み料理教室**  
～作ってみよう！ 朝ごはん～



主催：玉野市立小学校保健センター  
共催：保護者会 岡山県学童福祉協会

作って食べよう！ 朝ごはん ～洋食セット～

**<主食> 野菜サンド**

材料	分量		作り方
	(1人分)	(6人分)	
食パン(薄切り)	2まい	12まい	① きゅうりとトマトをうすく切る。 ② 食パンのかた面にマヨネーズをぬる。 ③ マヨネーズをぬった面に、切ったきゅうりとトマトをのせる。 ④ もう1まいのパンではさむ。
きゅうり	1/2本	3本	
トマト	1/2こ	3こ	
マヨネーズ	大さじ1	大さじ6	

**<主菜> カラフルたまご焼き**

材料	分量		作り方
	(1人分)	(6人分)	
たまご	1こ	6こ	① 野菜をみじん切りにする。 ② たまごをときほぐし、①の野菜とさとう、塩、こしょうをまぜる。 ③ フライパンを熱し、サラダ油を入れて、たまごを焼く。(たまごを入れたら、弱火にしてじっくりと焼きましょう)
ピーマン	1/4こ	1.5こ	
にんじん	3cm	1/2本	
さとう	小さじ1/2	大さじ1	
塩	少々	少々	
こしょう	少々	少々	
サラダ油	小さじ1	小さじ3	



図 6 6 料理教室のレシピと料理の様子

平成22年9月22日

## 日比小だより

食育特集号

玉野市立日比小学校

.....「食育」と関連して、「排便」についても取り組んでいきます.....

先日の排便に関するアンケートではお世話になりました。お知らせ、お願いしましたように、今年度日比小学校では、食育と関連して「排便に関する指導」にも取り組んでいます。「食べる」と同様、「排便」も体の健康のためには重要な生活のリズムです。排便については、食卓上に個人差があったり、取り組みの成果が表れにくかったりと、指導の難しい面もありますが、少しでも「排便」の大切さについて理解し、子どもたち一人一人が自分の体の健康を意識したり、自分から実践したりしてくれることを期待しています。

**こんなことをしています**

**「食」に関する指導～給食時間**

給食時間を利用して、給食センターの栄養教諭の先生が、食に関するお話をしに来てくださっています。今回は5年生に「地場産物」についてお話をしてくださりました。その日の給食の献立に使われた地場産物(黒豆、ガザニビ、油揚げ、味噌、米など)の産物を持参され(しかも手作りのできた家箱に入れて！)わかりやすく教えてくださり、子ども達にも好評でした。

**「夏休み料理教室」**

～作ってみよう！朝ごはん～と題し、5年生、6年生の参加児童やその保護者の方が栄養教諭の先生や和田地区栄養改善委員の方にご指導いただきながら、地場産物を利用して朝ごはん作りを体験しました。和食セットと洋食セットに分かれて担当し、試食はみんなでおいしくいただきました。

また、6年生全員が、夏休みの課題として「朝ごはんレシピ」には、力作が盛りです。

5年生も古べーじのように、9月の参観日に授業で朝ごはんの大切さを学びました。朝ごはん作りにも今後挑戦の子がそうです。

★料理を作るのはむずかしくてうんたんだね。原料に簡単に作れてよかったです。料理がとてもおいしかったです。(6年男子)

**レッツ！ トライ！**  
レシピ作り挑戦！！  
(6年生)



「朝ごはん作り」の授業で、自分たちが作った朝ごはんのレシピを考えました。みんなが大好きな朝ごはんのレシピを考えました。みんなが大好きな朝ごはんのレシピを考えました。

**「授業の中で～5年生生活「朝ごはんの大切さを知ろう」**

9/7の参観日に、給食センターの先生を招いて学級活動の授業を行いました。朝食を食べた場合と食べなかった場合の体の状態の違いを考えたり、食べなかったときの理由から、生活リズムとの関係を考えたりしながら、朝ごはんの大切さを学びました。

栄養バランスのよい献立作りについても、真剣に考えることができました。実践が楽しみです。

**「排便」指導～身体測定時**

養護教諭が「うんこダスマン」の絵本の読み聞かせの後、うんちが出ないやどんなことが困るかについて話をしました。「うんち」と言えば「きかない」「くさい」といったマイナスのイメージを持ちやすいですが、どの学年も真剣に聞いたり答えたり...

今年度は、学校保健委員会でも、「排便」をテーマにしています。10/25には、食育講演会を計画していますが、その場を借りて保健体育委員会が発表を行う予定です。後日、保護者の皆様には案内をいたしますので、ご都合のつかれる方は、是非ご参加ください。

**お知らせ**

26日(日)の運動会でPTAによる物品販売(ジュース等の飲み物)を行います。  
場所は職員玄関～給食室のお庭の予定です。  
是非ご利用ください。お待ちしております。

図 6 7 学校だより

学校だより
平成22年9月1日

# 二日比っ子

玉野市立第二日比小学校

**今年度『食育』に取りくんでいます。**

数年前から「早寝・早起き・朝ごはん」が国民運動として展開されており、話題になっていますが、子どもの生活の見直し、特に食生活と健康問題がいろいろな場面で取り上げられています。子どもに食の大切さと望ましい食習慣を身に付けさせるなど、「食育」の推進が教育現場でも大きな課題となってきました。

今年度、日比中学校区で給食センターの栄養教諭の先生と連携し、食育を進めています。朝食を中心とした生活リズムの向上と食を通じた豊かな人間性の育成がねらいです。家庭・社会科での教科指導、学級活動や栄養教諭による給食時間の指導、料理教室、教材の作成や配布などが計画されています。

**5年 学級活動**  
**「朝ご飯の大切さについて知ろう」**

アンケートをもとに、朝食の大切さを理解し、栄養バランスのよい朝食の献立を考えることができるようにということで、家庭科の授業が始まった5年生を対象に授業をしました。担任と給食センターの栄養教諭の先生とのティームティーチングの授業で、朝食を食べた時の体温上昇や脳の働きが活性化することを写真やグラフで理解し、実際に栄養バランスのよい朝食の献立を作成してみました。「おはようマット」に料理絵カードを並べながら、自分オリジナルの朝食の献立や1週間のめあても決まり、みんな意欲満ちました。




**夏休み料理教室 <8月4日 日比市民センター>**  
**～作ってみよう！朝ごはん～**

夏ごとに和食セットと洋食セットの献立で料理を作りました。栄養教諭の先生と玉野市栄養改善協議会の方3名に指導していただきながら子どもたちはがんばりました。食材の扱い方も丁寧に教えていただきとても参考になりました。できあがると隣の班で作った料理をみんなで美味しく試食しました。地域の皆様にも大変お世話になりました。

**<こどもの感想から>**

- ・自分で作った料理がおいしかった。
- ・ビーマンがきらいだけど、卵焼きに入れたので食べるのができた。
- ・ごま和え作りで、小松菜をしぼるのが大変だった。
- ・料理は難しいけれど、とても楽しかった。




**夏季休業中に小中合同研修会を実施！**

小中学校の連携推進の一環として、年に数回、日比中学校・日比小学校・第二日比小学校で三校合同研修会を計画しています。今年は夏季休業中の8月20日に、特別支援教育の視点に立った「どの子にもわかりやすい授業づくり」について、岡山県総合教育センターの先生を講師にお迎えし、講話を聴いたり、グループ協議をしたりして研修しました。校種は違っても、子ども達にわかりやすい授業をという思いは同じであり、活発な意見交換をしました。いろいろな授業の取り組みを情報交換でき、お互いに有意義な会とすることができました。





**< 2学期の主な行事予定について >**

9月 1日（水）給養式	11月1日・2日 修学旅行
9月26日（日）運動会	11月12日（金）学習発表会
9月27日（月）振替休業日	11月22日～26日 個人懇談

**東門・西門とも新しくなりました**

工事期間中は学校への出入り等で、皆様方に大変ご迷惑をおかけしましたが、お急ぎで工事が終了しました。安全で堅く、開閉しやすいものとなっています。いろいろとご協力ありがとうございました。




図 6 8 学校だより

③ 夏休み料理教室（キッズ・イン・ザ・キッチン）

目的：地場産物を活用した朝食献立の調理実習を通じ、児童生徒の「食」や「地域への興味関心を高めるため。

主催：玉野市教育委員会 玉野市学校給食会

共催：（財）岡山県学校給食会

日時：平成22年夏期休業期間中（計2回）

対象：市内全小学校第4～6学年・中学生とその保護者で希望される方  
 （計53人参加）

内容：地場産物や朝食についての学習の後、朝食献立の調理実習を行った。献立は親子料理教室と同じものとした（図69）。

募集期間：平成22年6月14日（月）～6月25日（金）まで。

申込方法：参加者希望者は各学校へ申込用紙を提出。各学校から各調理場へ集まった申込用紙を提出。

提出期日：平成22年6月29日（火）

参加案内配布：平成22年7月7日（水）

### <参加者の感想文>

最初は友だちもいなくて不安だったけど、だんだん友だちもできたし、協力しておいしい料理がいっぱいできました。となりのグループと料理を交かんしたけど、特に、切り干し大根がおいしかったです。(児童)

料理を作るのは大変だったけど、食べるととてもおいしくて達成感がありました。(児童)

みんなでワイワイ楽しく作れて、参加してよかったと思いました。野菜たっぷりのメニューで、普段の食事作りも、もっと地元の野菜をいっぱい食べられるように工夫しなければなと思いました。(保護者)



図 6 9 教室の様子と出来上がった料理

#### ④ 市民センターとの連携

目的：朝食摂取を地域ぐるみで推進するため。

対象：地域住民

内容：夏期休業中に東児市民センターへ「朝ごはんレシピ集～第1集～」から選定した料理の持ち帰りカードを設置した(図70)。

前期(平成22年7月20日～8月9日)、

後期(平成22年8月10日～8月31日)に分け、各5種類、計10種類のカードを持ち帰れるようにした。

結果：延べ配布数 257枚

設置直後の1週間は持ち帰り枚数69枚と全体の27%を占めており、初期に関心を持っていただいたことがわかる。この取組を通して地域の方に朝食や料理について啓発できたと考えている。



図 7 0 掲示コーナー

## 各テーマに共通する取組

本研究を有効に実施し、その効果を検証するための実態調査と、研究テーマに迫るために先進地における食に関する指導の取組について視察を行なった。

### (1) 児童生徒及び保護者の食に関する実態調査

目的：実践中心校及び協力校の実態を調査することにより、食育を推進するための参考になる基礎データを示し、本研究の効果を検証することを目的とした。

方法：

調査対象 実践中心校及び協力校の小学校第5・6学年、中学校第1学年とその保護者  
(表5・6)

表5 小学校・中学校：食に関する実態調査対象表

項目	在籍数			実施前（4月）調査				実施後（11月）調査			
	男	女	計	男	女	計	回収率 (%)	男	女	計	回収率 (%)
小学校	130	104	234	126	99	225		128	104	232	
百分率 (%)	55.6	44.4	100.0	56.0	44.0	100	96.2	55.2	44.8	100.0	99.1
中学校	53	43	96	48	42	90		53	42	95	
百分率 (%)	55.6	44.4	100.0	56.0	54.0	100.0	93.8	55.2	44.8	100.0	99.0

表6 保護者：食に関する実態調査対象表

項目	家庭数	実施前（4月）調査		実施後（11月）調査	
		計	回収率 (%)	計	回収率 (%)
小学校	235	210	89.4	198	84.3
中学校	104	89	85.6	76	73.1
計	339	299	88.2	274	80.8

調査方法 アンケート調査用紙を各校に配布し、状況に任せて実施した。実施後は、調査用紙を給食センター及び東児調理場で回収した。

回答方法 児童生徒は、学校で調査期間中の任意の日に、アンケート調査用紙「生活習慣・食生活アンケート **児童生徒用**」に回答した。

保護者は、調査期間中にアンケート調査用紙「生活習慣・食生活アンケート **保護者**」を配布して任意の日に回答して、各校へ提出した。

調査期間 実施前調査：平成22年4月9日（金）から平成22年4月30日（金）

実施後調査：平成22年10月20日（水）から平成22年11月10日（水）

調査内容 アンケート調査用紙 参照（P. 125～P. 128）。

分析方法 集計は、Microsoft Excelを用いて、各設問に関する回答をすべて数字に変換して、アンケート調査用紙ごとクラス別に入力した。分析は、就実大学本田准教授へ依頼した。

結果 資料 食に関する実態調査解析データ 参照 (P. 88～P. 110)。

## (2) 先進地視察

目的：先進地における食に関する指導の取組について視察し、本研究のテーマに迫ることを目的とした。

方法：

視察先 広島県竹原市立吉名小学校

所在地：広島県竹原市吉名町4907番地の1

児童数：129人

教職員数：23人（内、栄養教諭1人）

視察日 平成22年7月6日（火）

視察者 玉野市教育委員会2人・栄養教諭2人

内容 平成21年度栄養教諭を中核とした食育推進事業についての説明

授業参観 第2学年 学級活動「やさいのはたらきⅠ」（図71）

校内見学 食育の部屋（図72）



図71 授業参観

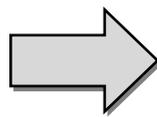


図72 食育の部屋「地場産マップ」・「たまのお宝マップ」